

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

UNIDAD DE APRENDIZAJE: TALLER DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL.

DOCENTE: LIC. EDITH VELÁZQUEZ ESTÉVEZ

"Terapia racional emotivo
conductual de Albert Ellis"

Temas a tratar

- Conceptos principales
- Filosofía racional e irracional
- Insight
- ABC
- Pasos en la terapia.

Estrategias de evaluación del aprendizaje

- Evaluación diagnóstica. (Sin valor al inicio del curso)
- Evaluación formativa. A lo largo del curso con los ejercicios que se realicen
- Evaluación final. Se verifica el aprendizaje en relación al contenido revisado.

Reglas de operación

- Levantar la mano para participar
- Meditar las preguntas y el contenido temático.
- Respetar las ideas y opiniones de los demás.
- Realizar los ejercicios.

EVALUACION DIAGNÓSTICO
10min

COMENZAR ►

Three approaches to Psychotherapy: Gloria

3: Albert Ellis

Principales conceptos

● Pensamiento racional



```
graph TD; A[Pensamiento racional] --> B[Verdadero Lógico Pragmático Basado en la realidad]; A --> C[Establecer o elegir ideales, metas, valores y propósitos básicos. Utilizar una forma eficiente, científica, lógico-empírica, de lograr esas metas y valores, evitando consecuencias contradictorias y perjudiciales.]
```

Verdadero
Lógico
Pragmático
Basado en la
realidad

Establecer o elegir ideales,
metas, valores y propósitos
básicos.
Utilizar una forma eficiente,
científica, lógico-empírica,
de lograr esas metas y
valores, evitando
consecuencias
contradictorias y
perjudiciales.

- Pensamiento irracional



Falso
Ilógico

- El concepto del ABC

A

Hechos
desagradables

B

Pensamientos
Creencias
Evaluaciones

C

Consecuencias:
emocionales y
conductas



disparan



que causan

¿Qué es la TREC?

- Enfoque práctico y orientado a la acción.
- Centrada en el aquí y el ahora.
- Ayuda en la identificación de creencias disfuncionales.
- Poderosa técnica “el Debate”.
- Ayuda a desarrollar una filosofía de vida.

Marco filosófico.

- “La perturbación no es creada por las situaciones, si no por las interpretaciones de las mismas”(Epicteto Siglo I)
- Las personas razonan mal.
- Tendencias básicas: polarizar y habilidad de cuestionamiento.

Marco de referencia.

- “Cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo”. (Buda, Confucio, Lao-Tsu).
- Filosofía griega y romana como Marco Aurelio y Epícteto.
- Psicológico: Karen Horney (tiranía de los deberías), Alfred Adler (auto devaluación y ansiedad), Watson y Rayner (1920, técnicas en la terapia sexual)

Filosofía
racional



Filosofía
irracional

¿Por qué somos
irracionales los
seres humanos?

Las distorsiones cognitivas

ELLIS vs Beck

Ideas Irracionales Propuestas Ellis

1. **Tengo que ser amado/ a y aceptado/a** por toda la gente que sea importante para mí.
2. **Tengo que ser** totalmente competente, adecuado/a y capaz de lograr cualquier cosa o , al menos, ser competente o con talento en algún área importante.
3. Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta, **deben ser** culpabilizados y condenados por ello, y ser considerados como individuos viles, malvados y e infames.
4. **Es tremendo y catastrófico** cuando las cosas no van por el camino que a mí me gustaría que fuesen.

5. La desgracia emocional se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos.
6. Si algo parece peligroso o temible, **tengo** que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.
7. Es más fácil evitar afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina.
8. Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y si no encuentro soluciones perfectas a las duras realidades de la vida tengo que considerarlo como **terrible y catastrófico**.
9. Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso.

La teoría sobre el cambio racional - emotivo - conductual

Tres insights



Pasado =
sistema de creencias

Presente /
adoctrinandonos

Superación =
trabajar mucho y sin parar

La TAREA en la terapia racional emotivo conductual

- Consistencia
- Especificidad
- Seguimiento sistemático
- Dar grandes pasos

Principales técnicas

- Métodos cognitivos
- Métodos experienciales
- Métodos conductuales
- Métodos de solución de problemas
- Humor y paradoja
- Intereses vitales

Insight racional
intelectual

Insight racional
emocional

Diferencias importantes entre TREC & otras Terapias Cognitivo-Conductuales

- Modifica la **filosofía básica**, rígida y profunda en el pensamiento del paciente, los "*debo de*" y "*tengo que*" dogmáticos y absolutistas.
- Utiliza una perspectiva **científica** que conduce a una filosofía de **hedonismo a largo plazo**.
- Define las emociones sanas **en función de los objetivos y valores de los pacientes** y no de forma abstracta por derecho propio.
- Aunque utiliza técnicas de Condicionamiento Operante, es escéptica sobre la **eficacia** del refuerzo **social**.

FILOSOFÍA DE VIDA

PERFECCIÓN

CONDENACIÓN
GLOBAL

DEPRESIÓN
DEL EGO

COMODIDAD

TERMENDISMO

ANSIEDAD
SITUACIONAL

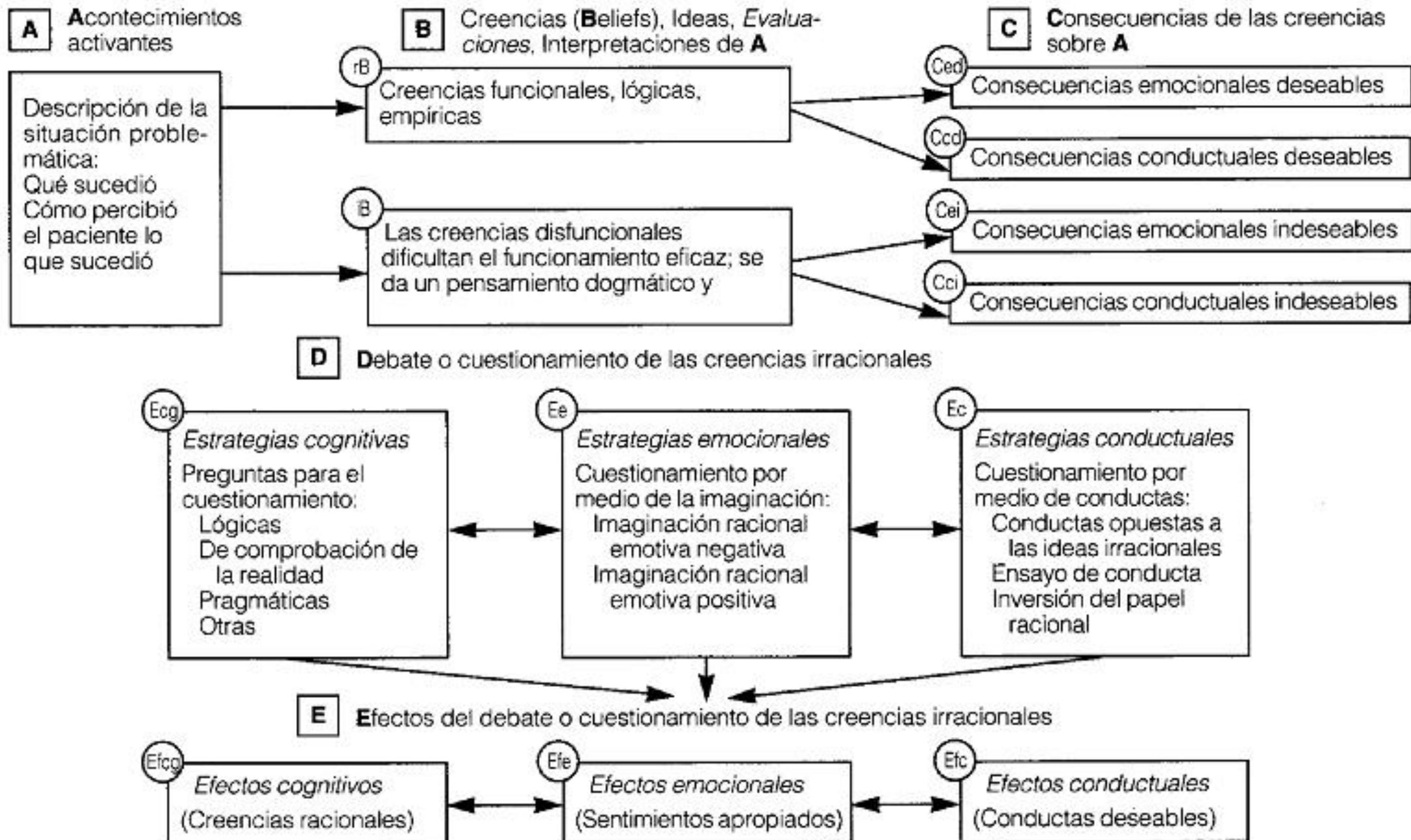
APROBACIÓN

BTF

ANSIEDAD
SITUACIONAL

Modelo del ABC de la TREC

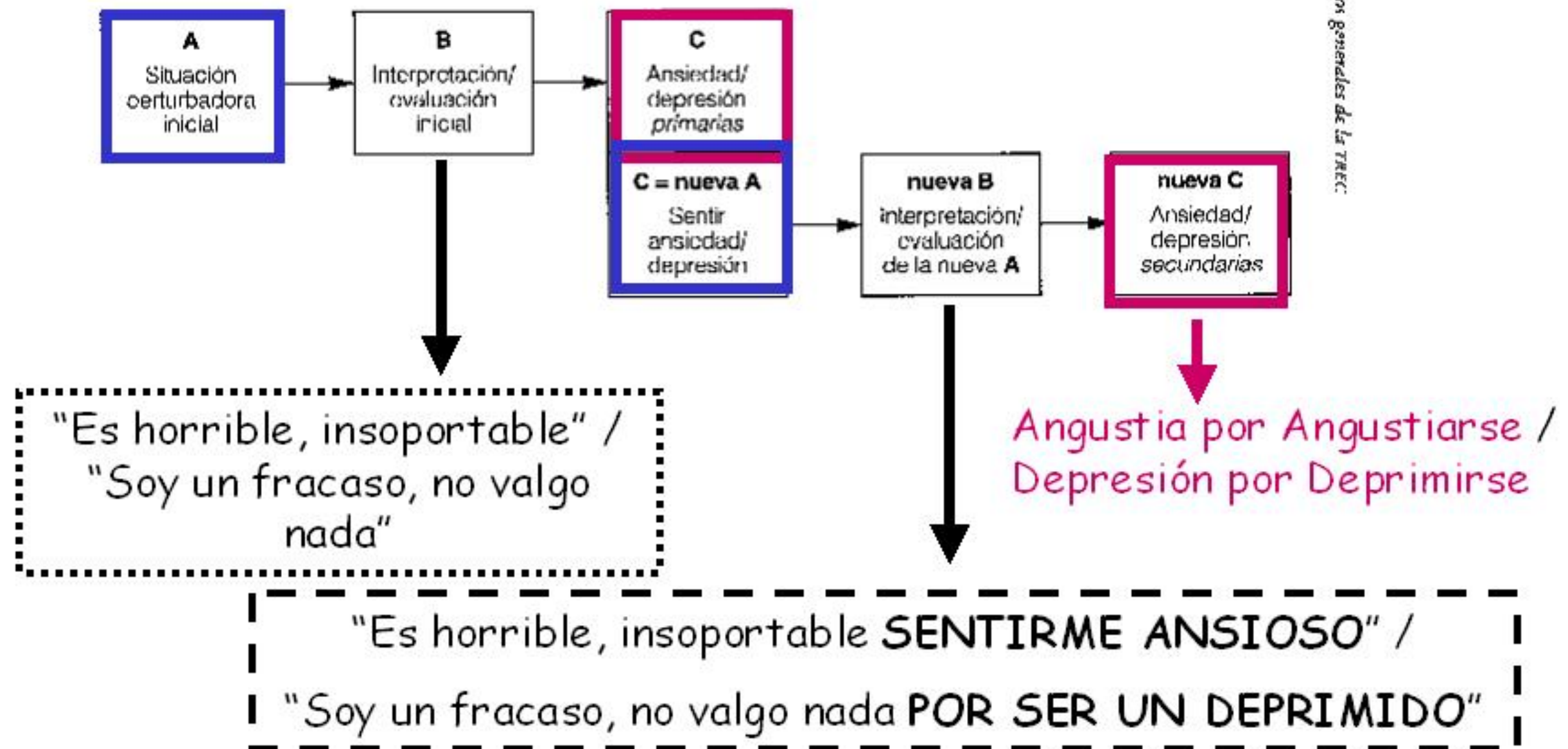
FIGURA 1. Modelo ABC de la terapia racional emotivo-conductual



Síntoma Perturbadores SECUNDARIOS en el ABC

De: Lega et.al. (2002) *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*

FIGURA 2. Síntomas perturbadores secundarios en el ABC.



Algunas veces, es difícil identificar inicialmente nuestras Ideas Irracionales, así que podemos utilizar pasos intermedios.

Primer paso:
Identificar las
Consecuencias
(Emociones &
Comportamientos)



Primero,
examinemos
las
emociones
perturbador
as mas
comunes en
la mayoría de
la gente:

Ira
Ansiedad
Depresión
Culpa



Seleccione
la emoción
que usted
experimenta
con mayor
frecuencia
o
la que le
causa
mayores
problemas y
dificultades.

Tomado de Lega & DiMattia (2003) *Cómo Manejar sus Emociones*



Segundo paso:

Identificar sus
Ideas Irracionales

Intente identificar sus ideas o
pensamientos:

¿Que pasaba por su mente en ese
momento?

¿Cuál fue su diálogo INTERNO
durante ésta situación?



Técnica: IMÁGENES RACIONAL- EMOTIVAS Meichenbaum (1973)

Tercer paso:

Cuestionar y Cambiar sus Ideas Irracionales:

Filosofía Basica, rígida y absolutista

("debo de" o "tengo que")

e Inferencias

Este proceso se conoce como:

DEBATE

FILOSÓFICO

PRAGMATICO

EMPÍRICO

CUESTIONA LA LÓGICA

(SI LA CONCLUSIÓN
CORRESPONDE A LAS
PREMISAS)

(CUESTIONA QUE TAN
PRACTICO ES ESTE
PENSAMIENTO)

Leonor Lega, Ph.D.

CUESTIONA LA
VALIDEZ OBJETIVA
(PROBABILIDAD)

Cómo debatir sus propias Ideas Irracionales

Hágase a sí mismo las siguientes preguntas:

¿Por qué "DEBO DE" ...?

¿Qué es HORRIBLE y ESPANTOSO acerca de ello?

¿Por qué DEBE DE ser siempre como yo quiero?

¿Qué significa esto acerca de mí COMO PERSONA?

Para referencia futura, escriba a continuación su NUEVA percepción o Idea Racional, alternativa que le permitirá funcionar en forma mas efectiva:

Nueva B

Tomado de Lega & DiMattia (2003) *Cómo Manejar sus Emociones*

Para resumir, en una sesión TREC, se cubren los siguientes pasos generales:

Identificar el ABC

Enseñar al paciente la conexión B-C contrastando dos ejemplos con la MISMA "A"

Utilizar Debate para reemplazar las Ideas Irracionales por otras mas funcionales y adaptativas

Asignar una Tarea para Hacer en Casa